அறியாமைதானே!

(தி. முத்துராமகிருஷ்ணன்.)

மாயனார் குயவன் செய்த இந்த மண் பாண்டத்தை மேலும் மேலும் வளர்க்க, அதாவது உருப்படியாயிருக்க, ஏதாவது உள்ளே செலுத்தித் தீரவேண்டியதிருக்கிறது. ஏதாவதென்றாலென்ன, ஆகாரத்தை ரொம்ப பக்குவமாகவும், நிதானமாகவும் செலுத்தவேண்டு மென்பதுதான் ஆகார விஷயத்தில் அவ்வளவு கண்காணிப்பும், சர்வ ஜாக்கிரதையும் ஏன்? உடலை சுகமாக வளர்க்க. வளர்த்து அப்புறம் என்ன செய்யவேண்டும்? **அதைப்பற்றி பின்னால் பார்த்துக்கொள்ளலாம்**. நாம் இப்பொழுது இந்த உடலை **வளர்க்கும்** படலத்தில் தான் தீவிரமாய் முனைந்து நிற்கிறோ மென்பதாக நினைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அதற்கு வேண்டிய ஊண் ஜாபிதாவை ஒருவாறு அலசிப் பார்த்தாய் விட்டது. (ஆனந்த போதினியின் பழைய இதழ்களைப் பார்க்கவும்) பாலிலிருந்து பழம் வரைக்கும் பக்குவமாக சாப்பிட்டாலும் உடல் கிருகிருவென்று வளர்ந்து விடாது டாது. உண்ட மேனியை உடனே சிலர் காண்பிப்பார்கள். அது என்ன மாயவித்தையா? இல்லை. போதிய தேகப் பயிற்சிதான் தேவை. ஊணைச் செலுத்தி உடலை உரம்பெறச் செய்ய வேண்டுமானால் ஒழுங்காக, முறையாக உடற்பயிற்சி அவசியமென்று நம்மெல்லோர்க்கும் தெரிந்த சங்கதிதான். தேவரகசிய மொன்றுமில்லை. (கும்பிக்கு கூழ் இல்லாமலும் குடிக்கத் தண்ணீர்கூட இல்லாமலும், இருக்க வீடு இல்லாமலும் எத்தனையோ ஜீவன் உலக தர்பாரையே வெறுத்து யமன் தர்பார் நடத்திக் கொண்டிருக்கிறது!!!) இதெல்லாம் யுத்தகாலத்தின் அவசியமென்று “சிலர்" நினைக்கிறார்கள் போலும்! நாம், பொதுவாக எல்லோருக்கும் ஒரே நிறை, அளவு இயற்கை தேவியால் அளிக்கப் படுகிறதாகவே நினைத்து கொஞ்சம் காரியங்களை நடத்திச் செல்லலாம். ஏனென்றால் அந்த நாள், எந்த நாள், "எல்லோரும் சமம்” என்று பொன் தகட்டில் பொறிக்கப்படுகிற நாள் வராமலா போகப் போகிறது? அதனால் முன் கூட்டி எல்லாம் அறிந்து வைப்போமே? அறிந்திருந்தாலும் கொஞ்சம் ஞாபகம் செய்வோமே. ஆகவே இந்த உடலாகிய யந்திரம் ஒழுங்காக வேலைசெய்ய வேண்டுமானால் தினம் ஒரு தடவையாவது, வியர்க்க வியர்க்க தேகாப்பியாசம் செய்யவேண்டும். அல்லது ஆசனங்கள் போடலாம். எல்லாம் அவரவர்களின் பற்றுதலைப் பொறுத்திருக்கிறது. அப்படி யில்லாமல், தேகத்தை வளைக்க சிரமப் பட்டால், வெற்றிலை பாக்கு வைத்துத்தான் அழைக்க வேண்டும் என்ற நிலை மைக்கு வந்துவிட்டால், கோர சொரூபமாக மாறி, நடக்கவும் ஜீவனில்லையா என்று பிறர் கேட்க நேரிட்டுவிடும். வளர்கிற சதையை கட்டிப் படுத்த தேசப்பயிற்சி அவசியமாகிறது. வாழ்க்கையிலே விரைந்து செல்ல தேகப்பயிற்சி அவசியமாகிறது. அசமந்தத்தைப் போக்க உடல் பயிற்சி முக்கிய மாகிறது. இரத்த ஓட்டம் எங்கும் வியாபிக்க உடம்பின் எல்லா அவயவங்களையும் வளைத்து விட வேண்டும். இதெல்லாம் நமக்கு சரிவரத் தெரியத்தான் 'செய்கிறது. இருந்தாலும் “தொந்தியப்பர்கள்" தெரிசனம் கொடுத்துக் கொண்டுதானிருக்கிறார்கள். தின்ன ஆகாரம் செமிக்காமல் திண்டாஎம் திண்ணைத் தூங்கிகளும் இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள். பத்மாசனத்தில்

உட்கார்ந்தால் "பரம சாது" என்று நையாண்டி செய்யும் அன்பர்கள் இந்தக் காலத்திலும் இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள்.

நிற்க, வாழ்க்கையில் முன்னேறும் ஜீவன் இன்னும் ஒரு படி தாண்டி ஆகவேண்டி யிருக்கிறது. அதாவது சாப்பாடும், பயிற்சியும் சரியாய் நிகழ்ந்தாலும், மூன்றாவது ஆசாமியை சரிக்கட்ட வில்லை யென்றால் இந்தக் காற்றடைத்த பை, வெறும் வெத்துப் பையாகிவிடும். அந்த ஆசாமிதான் "மனம்" என்கிற மாய சொரூபி. அவனை நம் வழிக்கு இழுத்து விட்டால் போதும். ஆகாரம் கூட தேவையில்லை என்று பெரியோர்கள் சொல்வார்கள். ஏனென்றால் அவனோடு நமக்கு, எல்லாம் வந்து சேருகிறது. ஆனால் அவன் போகிறவழியிலெல்லாம் நாமும் போகக் கூடாது. அதனால் தான் "காடும் கரையும் மனக் குரங்கு கால் விட்டோட, அதன்பிறகே ஓடும் தொழிலாற் பயனுளதோ?" என்று தாயுமானவர் சொல்லுகிறார். சில சந்தர்ப்பங்களில் "லகானை" கொஞ்சம் பிரயோகிக்க வேண்டும்.

அதற்கு அடிப்படையான சில ஆயுதங்கள் நம்மிடம் எப்பொழுதும் யிருக்கத்தான் செய்கிறது. ஒழுக்கம், உண்மை இவைகள் தான் அந்த ஆயுதங்கள். கட்டிட அஸ்திவாரத்திற்கு அத்தியாவசியமான ஆயுதங்கள். பிறகு கட்டிடங் கட்டவும், வர்ணம் பூசவும், அதற்கு பிறகு பிறர்க்கு பயன்படும்படிச் செய்யவும் சில ஆயுதங்கள் நம்மிடமே யிருக்கிறது. கொஞ்சம் சென்று அதைப் பார்க்கலாம். இப்பொழுது மேலே சொன்ன ஆயுதங்களை நாம் பூரணமாக பிரயோகிக்கும் அந்தஸ்துக்கு வந்து விட்டால் அப்பொழுது நாம் அடையும் ஆனந்தத்துக்கு கேட்கவா வேண்டும்?

முடிவில் ஒரு வார்த்தை. உடல் வளர்ச்சிக்கு ஆகாரம், பயிற்சி, நல்ல சிந்தனை இம்மூன்றும் நமக்கு வாய்த்த மூன்று கண்கள் மாதிரி. மூன்று கண்கள் ஏது என்று யோசிக்கிறீர்களோ? நாம் வேறு; சிவன் வேறா?

ஆனந்த போதினி - 1944 ௵ - மே ௴